

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-17>

УДК 159.923

Наталія ФАЛЬКО

кандидат психологічних наук, доцент,

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0001-9475-6770>

e-mail: falkontaliya@gmail.com

Ганна ВАРІНА

здобувачка вищої освіти,

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0002-0087-4264>

e-mail: varina_hanna@mdpu.org.ua

Світлана ГОРОБЕЦЬ

здобувачка вищої освіти,

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

e-mail: Svetlanagorobec769@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

В статті представлено результати дослідження, яке було проведене на базі Лабораторії психології здоров'я Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького і мало на меті вивчення життєстійкості та копінг-стратегії поведінки вимушено переміщених осіб в умовах військової агресії. На констатувальному етапі обстежено 40 студентів. Результати обробки фактичних даних опитаних показали низький рівень життєстійкості (72,5%) та високий рівень стресу (57,5%). Формувальний етап передбачав розробку програми для розвитку конструктивних копінг-стратегій, що інтегрує елементи доповненої реальності. Апробація авторської програми показала позитивні результати: підвищення життєстійкості, зниження рівня стресу, розвиток навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій.

Ключові слова: вимушено переміщені особи, життєстійкість, копінг-стратегії, стрес, адаптація, психологічна підтримка, доповнена реальність.

Natalia FALKO, Hanna VARINA, Svitlana HOROBETS

Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF RESILIENCE AND CONSTRUCTIVE COPING STRATEGIES IN INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article is devoted to the study of the problems of adaptation of internally displaced persons as a result of the full-scale war in Ukraine. The paper examines the main difficulties faced by IDPs, including economic, socio-psychological and institutional and legal aspects. Particular attention is paid to the need to develop constructive coping strategies and resilience as key factors for successful adaptation to the new socio-cultural environment. The

article presents an analysis of current research on resilience as a personal quality that contributes to the transformation of stressors into such opportunities.

The article presents the results of an interdisciplinary empirical study conducted on the basis of the Laboratory of Health Psychology of Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, which aimed to determine the level of resilience, dominant coping strategies and stress level among students - internally displaced persons. The results of the analysis of empirical research showed the dominance of non-constructive behavioral strategies, high levels of stress and low resilience among the average students surveyed. In order to improve the adaptive capacity of internally displaced persons, a psycho-correctional program based on the principles of rational-emotive therapy was developed and tested, which promoted the development of self-regulation skills, overcoming negative emotional states, expanding personal resources and included elements of augmented reality.

The results of the study emphasize the importance of introducing innovative psychological technologies into the support system for internally displaced persons and the significance of the developed psychocorrectional programs in ensuring their successful adaptation to new living conditions.

Prospects for further research are the analysis of modern approaches to the organization of systematic support for internally displaced persons, as well as the integration of the developed program into the system of comprehensive assistance at the initial stages of their adaptation to a new socio-cultural environment. We believe that the development of recommendations for professionals aimed at increasing the resilience, stress resistance, adaptability and social competence of internally displaced persons will also be relevant.

Keywords: internally displaced persons, resilience, coping strategies, stress, adaptation, psychological support, augmented reality.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Після початку повномасштабної війни з Росією понад 7,7 млн українців стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО). За даними Міжнародної організації з міграції, частка переселенців у загальній кількості населення України зросла до 17,5%, тобто кожна шоста людина стала внутрішньо переміщеною особою.

Переселенці зіштовхнулись із різного роду проблемами: економічними, соціально-психологічними, інституційно-правовими. Одним із стратегічно важливих напрямків супроводу та допомоги вимушено переміщеним особам стає розвиток конструктивних копінг-стратегій поведінки особистості, як предиктор адаптації людей до нових реалій життя, реінтеграція у нове соціокультурне середовище та розвитку ефективних механізмів подолання стресогенних чинників, які впливають на психологічне здоров'я та благополуччя особистості [1; 4].

Аналіз досліджень та публікацій

Під життєстійкістю ми розуміємо особистісну якість, яка підкреслює аттїтуди, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві обставини на нові потенційні можливості. Сприйняття людиною змін, що відбуваються з нею як можливостей,

дозволяє скористатися наявними внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість [2]. Життєстійкість як риса особистості, що характеризується мірою подолання заданих обставин і, зрештою, ступенем подолання особистістю самої себе, визначає ефективність докладених зусиль по роботі суб'єкта над собою та над обставинами свого життя [1; 3; 5]. Основними складовими життєстійкості є переконаність особистості в готовності впоратися із ситуацією та відкритість усьому новому [5]. Життєстійкість має зв'язок із успішною адаптацією, особистісною самоефективністю, життєтворчістю, психологічним благополуччям, а також позитивно корелює зі стратегіями подолання, орієнтованими на ефективне вирішення життєвих завдань [4].

Формулювання цілей статті

Метою роботи стало теоретико-прикладне дослідження особливостей прояву життєстійкості та копінг-стратегій поведінки ВПО в умовах війни, розробка й апробація програми актуалізації ресурсів життєстійкості та конструктивного копінг-стратегій особистості в процесі адаптації до нових соціокультурних умов з використанням елементів доповненої реальності.

Виклад основного матеріалу

Міждисциплінарне емпіричне дослідження було реалізовано на базі Лабораторії психології здоров'я Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Внаслідок воєнної агресії та задля створення безпечного освітнього середовища для учасників освітнього процесу з областей, де тривають активні бойові дії, та регіонів, які знаходяться в тимчасовій окупації, зокрема окремих громад Запорізької області, з травня 2022 року Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького був переміщений та юридично перереєстрований у м. Запоріжжя. В цих умовах близько 85% викладачів та 67% студентів стали вимушено переміщеними особами. Відповідно потреба в реалізації дослідження, спрямованого на розвиток життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій поведінки вимушено переміщених осіб, в реаліях нашого університету набула особливої актуальності.

Методами, які використовуються в процесі дослідження є: метод аналізу теоретичних джерел, вивчення передового досвіду та результатів емпіричних досліджень зарубіжних і вітчизняних науковців з проблеми розвитку адаптивних копінг-стратегій поведінки особистості у невизначених стресогенних умовах; проєктування та

модельовання технологічного та емпіричного конструкту впровадження AR технологій в програму розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки вимушено переміщених осіб; психодіагностичні методи; методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 40 студентів, які мають статус вимушено переміщених осіб. Вибірка рандомізована, створена стратифікаційним методом. Попередньо у респондентів була отримана письмова згода на участь у дослідженні. Констатувальний етап дослідження був реалізований у вересні місяці 2022 року.

Емпіричне дослідження проводилося в два етапи:

1. Констатувальний етап передбачав проведення психодіагностичного обстеження в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Були проведені наступні методики: тест «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS», орієнтований на визначення домінуючої копінг-стратегії поведінки (копінг, орієнтований на рішення задачі; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення; субшкала ізоляції/відволікання; субшкала соціального відволікання); «Тест на визначення рівня стресу» за В. Щербатих, спрямований на виявлення ознак стресу – інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних; тест життєстійкості С. Мадді, розроблений для вивчення факторів, що сприяють успішному подоланню стресорів та зниження внутрішньої напруги.

2. Формувальний етап дослідження передбачав розробку та апробацію програми «Життєстійкість та конструктивні копінг-стратегії поведінки: вектор успішної адаптації вимушено переміщених осіб», яка була реалізована впродовж жовтня-листопада місяців 2022 року на базі освітнього хабу Мелітопольського відкритого центру допомоги «Саме тут». Враховуючи тенденції активізації розвитку інформаційних технологій, в програму було інтегровано елементи доповненої реальності.

Учасники програми були поділені на дві підгрупи:

– експериментальну, де студенти брали участь у тренінговій програмі «Життєстійкість та конструктивні копінг-стратегії поведінки: вектор успішної адаптації вимушено переміщених осіб» з елементами технологій доповненої реальності на основі концепції BYOD;

– контрольну, де студенти брали участь у програмі «Життєстійкість та конструктивні копінг-стратегії поведінки: вектор успішної адаптації вимушено переміщених осіб» з використанням тільки традиційних психологічних технологій та практик.

В рамках констатувального дослідження проаналізовані особливості прояву копінг-стратегії подолання стресогенних факторів. Результати представлені на рис 1.

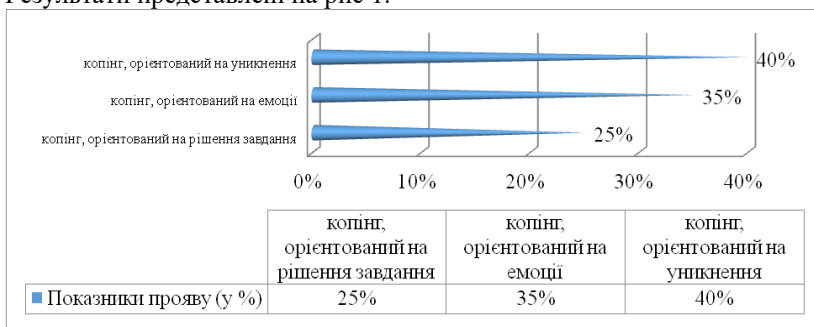


Рис. 1. Визначення домінуючої копінг-поведінки у стресових ситуаціях у вимушено переміщених осіб (n=40)

У ході емпіричного дослідження було виявлено домінуючі копінг-стратегії поведінки молоді. За результатами обробки даних у 40% досліджуваних переважає копінг, орієнтований на уникнення. Тобто, прагнення уникнути впливу стресогенного чинника, шляхом заміщення неприємної діяльності або ситуації відволіканням на спілкування, занурення у власний світ та непродуктивну діяльність. Це свідчить про суттєве зниження адаптаційних можливостей респондентів в умовах впливу стресогенного чинника. До того ж, 62,5% (10 осіб) з них в якості уникнення обирають відволікання, а 37,5% (6 осіб) – соціальне відволікання від тих подій і ситуацій, які є стресотравмуючими для них. Ці студенти здатні в стресових ситуаціях іти від рішення своїх проблем шляхом уникнення контактів з навколишніми, проявляти агресивність стосовно них, спрямовані на соціальну ізоляцію і застосування захисних механізмів.

В процесі діагностики виявлено, що 25% загальної кількості опитаних у стресових ситуаціях обирають копінг, орієнтований на вирішення завдання. Ці студенти в ситуаціях стресу спрямовані на раціональний аналіз проблеми, створення й виконання плану рішення складної стресової ситуації. При цьому це проявляється в таких формах їхнього поведіння, як самостійний аналіз проблеми, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації, критичний аналіз стресогенних чинників.

У 25% студентів виявлені такі домінуючі копінг-стратегії, які орієнтовані на емоції. Для цих студентів не є характерним виконання конкретних дій, спрямованих на вирішення стресових ситуацій. Цей

стиль поведіння проявляється у вигляді намагання не думати про проблеми взагалі, або залучення інших до своїх переживань, бажання забути у ві сні, або компенсувати негативні емоції їжею. Група студентів, які обирають копінг, спрямований на емоції, застосовують когнітивні, емоційні й поведінкові зусилля, за допомогою яких вони намагаються редукувати емоційну напругу.

Вплив воєнних подій, соціальної та економічної нестабільності, що відбивається на всіх сферах життя тимчасово переміщених осіб, безумовно сприймається, як стресогенний. Зміни в соціальній, економічній та освітній сферах стають тригерними для виникнення стресу у людей.

За даними опитування виявлено, що в існуючих реаліях постійної фізичної та психологічної небезпеки тільки 7,5% респондентів відчувають помірний стрес, а 57,5% студентів переживають сильний рівень стресу, з них 20% досліджуваних відчувають виражену емоційну та фізичну напругу, у 15% опитуваних спостерігається повне виснаження адаптаційної енергії. Кількісні результати представлені на рис 2.2.



Рис. 2. Визначення рівня стресу у вимушено переміщених осіб (n=40)

За результатами дослідження життестійкості серед респондентів виявлено домінування низького рівня розвитку загального індексу життестійкості (72,5% – 29 осіб). Відповідно, більшість ВПО з низькою життестійкістю в умовах адаптації відрізняються: низькою комунікабельністю, часто високою тривожністю, вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчувають незадоволеність своїм життям, невіру у свої сили контролювати події власного життя. Часто їм притаманний фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо щось загадувати на майбутнє. Вони вважають за краще не

замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно. Ці респонденти більш залежні від ситуації та думки оточуючих людей, часто схильні до «самокопання» і «самознецінення», не вміють піклуватися про себе, приймати себе такими, якими вони є.

Домінування низьких показників за шкалами «прийняття ризику» (60% – 24 особи) та «контроль» (55% – 22 особи) свідчить про те, що більшість респондентів не отримують задоволення від певної діяльності, а будь-який зовнішній вплив у процесі активності сприймають, як стресогенний, що спричиняє напруження та тривогу.

Також внутрішньо переміщені особи відчувають певну безпорадність та складнощі у самореалізації та побудові життєвої стратегії. Домінування низьких показників за шкалою «залученість» (47,5% – 19 осіб) свідчать про складнощі у побудові конструктивного комунікативного простору в новому середовищі, низьке прагнення до взаємодії, занурення у внутрішній світ та власні переживання, відчуття себе «поза життям» (рис. 2.3).

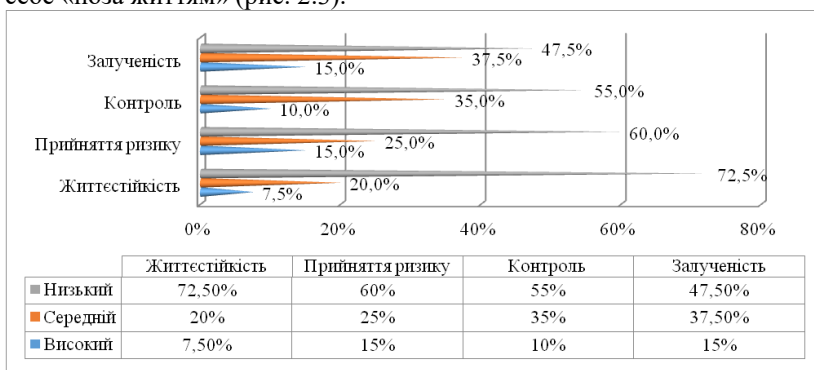


Рис. 3. Показники життєстійкості досліджуваних внутрішньо переміщених осіб (n=40)

Таким чином, за результатами констатувального дослідження вищевказані кількісні та якісні результати дають можливість стверджувати про здебільшого негативний емоційний стан вимушено переміщених осіб та домінування низького рівня життєстійкості та неконструктивних стратегій поведінки. Високий рівень стресу та виснаження адаптивних ресурсів, підвищений рівень тривожності, негативний вплив емоційних реакцій особистості на діяльність і міжособистісні стосунки – наслідок складних змін, зумовлених війною у повсякденному житті вимушено переміщених осіб. Відповідні результати свідчать про необхідність розробки та інтеграції в систему психологічного супроводу ВПО програми розвитку життєстійкості та

конструктивних копінг-стратегій поведінки в умовах адаптації до нового соціокультурного середовища.

Спираючись на модель формування конструктивних копінг-стратегій поведінки особистості, ми розробили психокорекційну програму «Життєстійкість та конструктивні копінг стратегії поведінки: вектор успішної адаптації вимушено переміщених осіб», яка включала конструкти технологій доповненої реальності. Відповідна програма базується на принципах раціонально-емоційної терапії (РЕТ), яка орієнтована на корекцію ірраціональних думок, настанов та негативних емоційних переживань. За характером спрямованості програму можна визначити, як направлену на розвиток розуміння своїх ресурсів, їх меж та можливостей розширення та використання у своєму житті якомога ефективніше, розвиток навичок саморегуляції та подолання негативних емоційних станів.

Мета програми: розвиток опанованої поведінки як засобу підвищення персональних ресурсів вимушено переміщених осіб. В контексті реалізації програми нами були виділені уміння, наявність яких дозволяє робити позитивні прогнози щодо конструктивності копінг-стратегій поведінки. Вони пов'язані з емоційним реагуванням, переоцінкою ситуації і вирішенням об'єктивної проблеми, перетворенням ситуації.

Реалізація елементів доповненої реальності здійснюється за допомогою мобільних додатків та спирається на концепції BYOD (Bring Your Own Device), тобто використання особистих девайсів (планшетів, ноутбуків, смартфонів) в психокорекційному процесі, та Mobile Augmented Reality Education. Впровадження компонентів доповненої реальності в тренінгову програму дозволила нам не тільки візуалізувати простір, певні стани та систему поведінки, але й дала можливість створювати полімодальну стимуляцію, яка дозволяє з одного боку актуалізувати когнітивні та інтелектуальні можливості особистості, з іншого – змоделювати адаптивну систему емоційних та поведінкових реакцій [6].

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Життєстійкість успішно виконує ключову роль у психологічному благополуччі особистості, сприяючи подоланню труднощів та адаптації через конструктивні копінг-стратегії. Емпіричне дослідження показало, що вимушено переміщені особи мають низьку життєстійкість, високий рівень стресу та переважно неконструктивні моделі поведінки. Апробація авторської програми «Життєстійкість та

конструктивні копінг-стратегії поведінки» сприяла зниженню стресу, підвищенню рівня саморегуляції та адаптаційних ресурсів. Використання технологій доповненої реальності підвищило ефективність тренінгу за рахунок індивідуалізованого підходу та моделювання ситуацій.

Перспективами подальшого дослідження є аналіз сучасних підходів щодо організації систематичного супроводу ВПО, а також інтеграція розробленої програми в систему комплексного надання допомоги ВПО на початкових стадіях адаптації у нове соціокультурне середовище; розробка рекомендацій для фахівців, орієнтованих на підвищення життєстійкості, стресостійкості, адаптивності та соціальної компетентності ВПО.

Література

1. Андрущенко І.Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць*. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 4-8.
2. Бацилева О.В., Пузь І.В., Єрмішев О.В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Науковий журнал «Габітус»*. 2021. Вип. 22. С. 52-56.
3. Бондарева Т.С. Життєстійкість особистості в контексті способів долання складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології*. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 233-254.
4. Остополець І.Ю., Варіна Г.Б., Осовська М.О. Особливості долаючої поведінки волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024. №1. С. 210-221.
5. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Науковий журнал «Габітус»*. 2024. № 59, С. 57-61.
6. Varina, H., Osadchy, V., Goncharova, O., & Sankov, S. (2022). Features of introduction of components of gamification in the course of development of constructive strategies of overcoming youth's life crises. *CEUR Workshop Proceedings*, 3104 87-105.

References

1. Andrushchenko I. H. Psykholohichni osoblyvosti vplyvu kopinh-stratehii na samorozvytok osobystosti yunatskoho viku. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademii». Seriiia «Psykholohiia»: zbirnyk naukovykh prats. Ostroh: Vyd-vo NaUOA, kviten 2018. № 6. S. 4-8.
2. Batsylieva O. V., Puz I. V., Yermishev O. V. Zhyttiistykist yak vnutrishnii resurs osobystosti ta shliakhy yii pidvyshchennia pid chas profesiinoho stanovlennia. Naukovyi zhurnal «Habitus». 2021. Vyp. 22. S. 52-56.
3. Bondareva T. S. Zhyttiistykist osobystosti v konteksti sposobiv dolannia skladnykh zhyttievych situatsii. Aktualni problemy psykholohii. T. III: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. 2018. Vyp. 14. S. 233-254.
4. Ostopolets I. Yu., Varina H. B., Osovska M. O. Osoblyvosti dolaiuchoi povedinky volonteriv, yakii pratsuiut z vnutrishno peremishchenymy osobamy. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty. 2024. №1. S. 210-221.
5. Falko N.M., Ostopolets I.Iu., Sharapova Yu.V. Tolerantnist do nevyznachenosti v konteksti zhyttiistykosti osobystosti. Naukovyi zhurnal «Habitus». 2024. № 59, S.57-61.
7. Varina H., Osadchyi V., Goncharova, O., Sankov, S. (2022). Features of introduction of components of gamification in the course of development of constructive strategies of overcoming youth's life crises. CEUR Workshop Proceedings, 3104 87-105